



# Sida Loo Helo Biyo Beddelaad ah Marka Kedis Jiro

**Marka Kedis Jiro, waxa laga yaabaa in biyaha ka imanaya nidaamkaaga ama hay'addaada biyaha aan la heli karin ama aanay ammaan ahayn in la cabو. Talooyinkani waxay kaa gargaari doonaan inaad heshid oo si ammaan ah u isticmaashid illo beddelaad ah oo ah biyo la cabو.**

## **Waa maxay illo biyo oo beddelaad ah oo laga helo gudaha gurigaaga?**

- Waxa biyo laga gororin karaa barta gororinta ee haanta biyaha kululaysa ama biyo kululeeyaha. U hubso in korontada iyo/ama gaastu dansan tahay ka hor inta aanad furin barta gororinta. Biyaha ku gorori weel nadiif ah.
  - Marna ha isticmaalin weel hore loogu isticmaalay ama lagu shubay sunta xasharaadka ama dullinka, saliido, walxaha wax milla, im. Haddii aad isticmaashid tuubo ama dhuun caag ah ama haddii aan weelkaaga la nadiifin karin, kari biyaha aad ka soo ururisid biyo kululeeyaha ugu yaraan 1 daqiqad, ama ku dar 10 dhibcood oo ah biliijka guriga halkii gallaan oo iska daa 30 daqiqadood ka hor isticmaalka.
- Biyo ayaa laga gororin karaa tuubooyinka ama dhuumaha ku jira gudaha gurigaaga. Marka hore, gurigaaga ka xidh biyaha. Marka ku xigta, fur tuubo sida wajji-dhaq ku yaala dabaqa sare ee gurigaaga. Ka dibna fur tuubo ku taala meesha ugu hooseysa gurigaaga. Fur tuubada oo biyaha aad u baahan tahay ku gorori weel nadiif ah.
- Biyaha ku jira haanta biyaha ee musqusha, haanta kaydka, ayaa la isticmaali karaa haddii aan wax kiimikooyin ah lagu isticmaalin haantan. Ha isticmaalin biyaha haantan haddii midabkoodu yahay buluug sababta oo ah midabka buluugga ah macnihiisu waxa weeye waxa la isticmaalay kiimikooyin.
- Biyaha lagu shubay weelka sameeya barafka ee ku jira barafeeyaha waa la isticmaali karaa.

## **Waa maxay illo biyo oo beddelaad ah oo laga helo dibadda gurigaaga?**

Ka hor inta aanad cabin biyaha ka imanaya illahan soo socda, ku shaandhee shaandho biyo cabitaan oo loogu talogalay miyiga ama baadiyaha, shaandho kafee, maro jiis/faramaajo ama kuus suuf ah oo la galiyo masaf, si aad uga saartid walxaha yaryar ee ku jira intii suurtogal ah. Ka dibna karkari biyaha ilaa kar is rogaya ugu yaraan hal daqiqad oo buuxda. Karkarinta ayaa ugu fiican, laakiin haddii aanay suurtogal ahayn, ku dar 20 dhibcood oo ah biliijka guriga halkii gallaan ee ah biyo la shaandheeyay oo iska daa ama ha isticmaalin ugu yaraan 60 daqiqadood.

- Biyo roob
- Wabiyada iyo illiiladaha
- Gallal biyo, haraha iyo illaha dabiciiga ah
- TAXADIR: Karkarintu ma saari doonto wasakhda kiimiko ah.

## **Waa maxay illaha biyo ee ay tahay in la iska dhaafо?**

- Iska dhaaf biyaha ay ku jiraan walxo adag, biyaha leh ur, ama biyaha leh midab madow.



PO Box 47890  
Olympia, WA 98504-  
7890

Bar Internet:  
[www.doh.wa.gov](http://www.doh.wa.gov)

360-236-4027  
(800) 525-0127

DOH Pub 821-048  
SOM